

توصیه های بهداشتی در مصرف آب و مواد غذایی:

- در مسیر جاده و پارک از مصرف آب‌های مشکوک خودداری نمایید.
- جهت شرب می توانید از آب بطری شده استفاده نمایید.
- تحت هیچ شرایطی یخ را بطور مستقیم در تماس با آب و مواد غذایی قرار ندهید.
- از مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌هایی که توسط فروشندگان دوره گرد عرضه می‌شود خودداری کنید.
- از ظروف یکبار مصرف پلی‌استایرنی (ظروف شفاف شکننده و مات) جهت نوشیدنی‌های داغ و غذاهای گرم به طور جدی خودداری نمایید.
- در طول سفر از لیوان اختصاصی و یا یکبار مصرف برای آشامیدن نوشیدنی های سرد استفاده نمایید.
- غذا را کاملاً داغ مصرف نموده و از خوردن غذاهای سرد خودداری نمایید.



۴

- از مصرف هر نوع کنسرو و کمپوت بادکرده و تاریخ مصرف گذشته خودداری کنید.
- در طول سفر از پخش و پراکندگی زباله جداً خودداری نمایید و زیبایی محیط را به دیگران هدیه کنید.
- وسایل بهداشت فردی (قاشق، چنگال و لیوان) به همراه داشته باشید.
- از کشیدن سیگار در محیط های سر بسته خودداری کنید.
- برای محافظت پوست بدن و چشمان خود از تابش مستقیم آفتاب، از کلاه لبه دار و عینک آفتابی مناسب استفاده نمایید.

حداقل مشخصات مندرج بر روی بسته‌بندی مواد غذایی

شامل موارد زیر می باشد:

- شماره پروانه ساخت از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- تاریخ تولید
- تاریخ انقضاء
- نام و آدرس کامل محل تولید

۵



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی – درمانی استان قزوین
معاونت بهداشتی



پیک سلامتی

ویژه زائرین محترم

حرم حضرت امام خمینی (ره)

انتشارات کمیته علمی – اجرای آموزش و ارتقای سلامت (۵۵۴)

مسمومیت غذایی:

مصرف مواد غذایی فاسد همچنین آب و غذای آلوده سبب ایجاد مسمومیت غذایی می شود.

علائم : معمولاً از ۲ الی ۶ ساعت پس از صرف مواد غذایی آلوده شروع می شود. این علائم عبارتند از : درد شکم ، اسهال ، اسهال خونی ، تب و لرز ، سردرد ، تهوع ، استفراغ و ضعف شدید .

راههای پیشگیری از مسمومیت غذایی:

- قبل از صرف غذا و بعد از توالی دستهای خود را با آب و صابون بشویید.
- از سالم بودن آبی که می آشامید مطمئن باشید.
- از مصرف غذاهایی که احتمال فساد آنها بیشتر است مثل: سالاد الویه، کباب کوبیده و... خودداری نمایید.
- در ظروف تمیز غذا مصرف کنید.
- به همراه غذای خود از آب لیمو، سرکه، آبغوره، پیاز و... استفاده کنید.
- به مزه و بوی غذایی که میل می‌کنید دقت کنید و در صورت احساس بو یا مزه غیر عادی از مصرف آن خودداری نمایید.
- در صورت مشاهده علائم مسمومیت غذایی در خود ، در مورد خوردن این نوع غذا به دیگران هشدار دهید.
- مواد غذایی خود را از دسترس مگس ها دور نگهدارید.
- در صورت ابتلا به اسهال تا رسیدن به مرکز درمانی آب فراوان بنوشید
- از میوه هایی که قابل پوست گرفتن هستند، استفاده کنید (موز ، سیب و پرتقال و ...)
- برای پیشگیری از انتقال بیماریهای تنفسی در هنگام عطسه و سرفه جلوی دهان و بینی خود را با دستمال بگیرید. در صورت همراه نداشتن دستمال قسمت داخلی ساعد را برابر دهان و بینی خود قرار دهید.

۳

گرم‌زدگی:

هوای گرم و رطوبت بالا در فصل تابستان می تواند منجر به بروز مشکلات جدی پزشکی از جمله گرم‌زدگی (به هم خوردن تعادل در مکانیسم های تنظیمی گرمای بدن) شود، در این شرایط به علت تعریق زیاد ، آب و نمک فراوان از بدن خارج و غلظت خون افزایش یافته و جریان آن کند می شود که در نتیجه در عملکرد ارگان‌های بدن اختلال ایجاد می شود.

علائم: افزایش دمای بدن، پوست خشک و داغ ، تنفس کوتاه و سریع ، گیجی ، بیهوشی ، سردرد، سرگیجه، غش، تهوع، استفراغ، گرفتگی عضلات، افزایش تعداد تنفس، تب، ضعف،اختلال در رفتار و در نهایت کاهش هوشیاری از علائم گرم‌زدگی می‌باشند.

درمان گرم‌زدگی:

اولین اقدام ، کاهش هر چه سریع تر دمای بدن فرد است.

- ۱- شخص گرم‌زده را به محل خنک و یا سایه منتقل کنید.
- ۲- لباس های فرد را درآورده و روی سرو بدن او آب بریزید. با استفاده از یک پارچه ، بدن فرد را با آب سرد خیس کنید یا اینکه قطعات یخ را به آرامی به بدن وی بمالید.
- ۳- در یک لیوان آب یک قاشق چای خوری نمک طعام حل کرده و ابتدا نصف لیوان از آب نمک را به فرد بدهید و سپس هر ۱۵ دقیقه یک بار به مدت یک ساعت و تا زمان برطرف شدن علائم تکرار شود.

۴- اگر مقدار آبی که در اختیار دارید کم است، ابتدا سر و گردن او را خنک کنید. سپس تکه های یخ را روی گردن ، زیر بغل و کشاله ران او قرار دهید. همچنین او را باد بزنید.

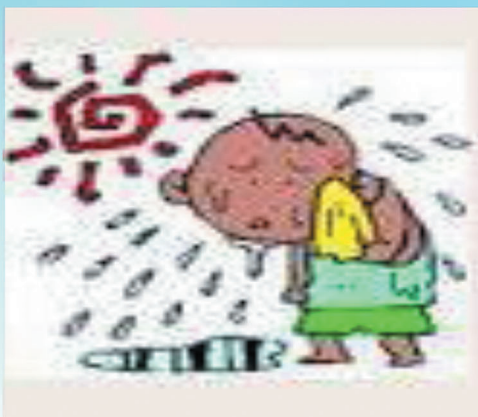
۱

۵- اگر شخص هوشیار است، او را تشویق کنید تا کم کم آب یا یک نوشیدنی خنک بنوشد. ولی اگر شخص بی هوش باشد، نمی توانید این کار را انجام دهید، بنابراین همانطور که گفته شد بدن او را خنک کنید تا وقتی به هوش آمد، آب بنوشد.

۶- تا رسیدن درجه حرارت بدن به زیر ۳۸ درجه، عمل سردکردن بدن فرد گرم‌زده را ادامه دهید.

۷- به وضعیت تنفس گردش خون و علایم حیاتی فرد گرم‌زده توجه کنید .

۸- دست ها و پاهای فرد را ماساژ دهید تا خونی که خنک شده ، به سمت مغز و مرکز بدن او برود.



چگونه از گرم‌زدگی جلوگیری کنیم:

- آب بنوشید.
- از لباس نخی، روشن و کلاه لبه دار استفاده کنید.
- خود را از تابش مستقیم آفتاب دور نگه دارید.

۲